

J+S-Kids – Lutter et se bagarrer: Attention à la flaque!

Cet exercice permet aux enfants de mesurer leur force en se tirant et en se poussant. Celui qui met le pied sur le tapis en premier a perdu.



Un tapis (= flaque) est placé entre les deux adversaires.

Les deux enfants se tiennent par la main droite et essaient de se tirer et de se pousser mutuellement dans la flaque. Celui qui y met le pied en premier a perdu.

Variantes

- Se tenir par la main gauche ou par les deux mains.
- Utiliser un gros tapis comme flaque. Les enfants forment un cercle autour en se donnant la main. Tout le groupe essaie de tirer un camarade dans la flaque.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO